Совет да любовь **№1 2005 г.**

Бюллетень отдела семейного служения СКК Церкви Христиан Адвентистов Седьмого Дня

Наш бюллетень при вашей поддержке будет выходить 1 раз в 2 месяца. Мы предлагаем вам статьи на следующие темы: счастливый брак, воспитание детей, психология взаимоотношений, умные и смешные мысли, игры всей семьей, вкусные рецепты и здоровье.

Мы хотим, чтобы вы были счастливы!

Духовный смысл семьи.

Брак и семья были учреждены Богом для удовлетворения самых важных и глубоких потребностей человека, для общения, любви, продолжения рода. Никто не знает нас лучше, чем семья, нет важнее отношений для человека, чем его связи с детьми, родителями, супругами. Ничто не ранит нас сильнее и не радует так, как то, что случается между близкими людьми.

Сейчас, когда многие люди живут без Бога, семейные отношения недолговечны и болезненны и подобны рыночным, когда партнер подбирается по тому, насколько хорошо он может удовлетворять мои желания. Поэтому больше шансов у богатых, красивых, преуспевающих. В таком браке отношения строятся по принципу «ты - мне, я – тебе», не устраиваешь – развод. Поэтому и регистрировать брак стали реже, а зачем, ведь «товар» может надоесть, не устроить, не оправдать надежд. Не понравился один, начинаются поиски другого до тех пор, пока сам еще «имеешь спрос». Родители чаще проявляют свою любовь, когда дети хорошо ведут себя, а в остальное время сосредоточены на своих проблемах. Так что дети привыкают к обусловленной любви, зависимой от их поведения и настроения родителей, и, в свою очередь, ведут себя хорошо, когда им нужно что-то получить от них. Поэтому, вырастая, вспоминают своих престарелых родителей редко, ведь что с них взять, кроме пенсии. «…В последние дни наступят времена тяжкие. Ибо люди будут самолюбивы, сребролюбивы, горды, надменны, злоречивы, родителям непокорны, неблагодарны, нечестивы, недружелюбны, непримирительны, невоздержанны, жестоки…» (2 Тим. 3:1-5).

Духовный смысл семьи в том, чтобы соединиться в любви, чтобы обрести все богатство совершенного разумения и познать тайну Бога и Отца, и Христа (Кол.2:2). Много параллелей можно провести между отношениями в семье и взаимоотношениями с Богом. Его Вселенная покоится на законах любви, свободы и ответственности. Такие же законы должны действовать в браке. Супружеская пара заключает завет друг с другом, с обществом (регистрируя брак) и с Богом, чтобы быть преданными, пока смерть не разлучит их.

Тесные отношения в браке представляют священный союз, который существует между Христом и Его людьми (Еф.5: 30-32). Бог навсегда верен Своему завету (Евр.8:10-12, Ос.2:19-20), являя человеку любовь, прощение, ободрение, близкое присутствие. Это высшая безусловная любовь, когда Бог идет на крестную смерть, чтобы спасти человека от греха и смерти (Ин.3:16). Эти отношения превыше всего, так как в Боге мы находим удовлетворение самых сокровенных нужд. Он ценит нас и любит без всяких условий и хочет научить нас так любить своих близких. (1Ин. 3:16, Еф.4:32). Для этого нужно время, жертвенность, сострадание, преданность. А семья – это лучшее место, где можно научиться любить, как Бог. Для Него нет неразрешимых проблем, поэтому развод Он не приемлет, ибо Сам предать, оставить не может. А разводящийся расписывается в собственном бессилии, эгоизме и неверии в Божью Силу, которая может преобразовать любое сердце при желании человека. Муж и жена становятся одной плотью, раскрываясь друг перед другом так полно, как нигде больше. Общие горе и радости, одна ответственность за детей, которые буквально являются результатом слияния супругов в одну плоть, полное доверие, самораскрытие, забота друг о друге, словом, одна судьба и любовь. Так и с Богом мы должны слиться безраздельно и

даже больше, чем с человеком. У евреев даже одно слово было для обозначения интимных отношений и личной связи с Богом – познать. Бог прощает нас и дает нам силу прощать близких.

Становясь родителями, мы лучше познаем своего Небесного Отца. Всевышний постоянно заботится о нас, и мы в семье освобождаемся от эгоизма, приучаясь думать не только о себе. «Давайте и дастся вам» - правило в счастливой семье. Любовь, в сущности, есть действие, при котором ты сознательно жертвуешь собой, своими личными интересами ради блага близкого, при том условии, что он находит в твоем самопожертвовании полное удовлетворение. Если другому от твоей любви нерадостно, нехорошо, значит, что-то не так с твоей любовью. Любовь отдает себя, но и щедро вознаграждается ответной любовью. Эмоции, чувства могут меняться, но только Божественная любовь не перестает, наполняя нас решимостью хранить преданность и верность «в здравии и в болезни, в богатстве и в бедности, пока смерть не разлучит нас». Пусть Бог всегда будет в вашей семье и поможет справиться с трудностями и проблемами.

Выполнение обязанностей без любви
делает человека угрюмым.
Ответственность без любви
делает человека беспощадным.
Справедливость без любви
делает жестоким.
Ум без любви
делает высокомерным.

Порядок без любви
делает мелочным.
Богатство без любви
делает скупым.
Вера без любви
делает фанатичным.
Жизнь без любви
бессмысленна.

Насилие над женами

В ОБЩЕСТВЕ он был приятным человеком... Какая женщина не мечтает о таком муже? У нее, его жены, конечно, было все самое лучшее в жизни. А дети... разве у них не было все, что только можно купить за деньги? Как она может думать о том, чтобы разрушить такую прекрасную семью? Куда она пойдет? Что она будет делать? Как она сможет содержать себя? И что еще хуже, вдруг она потеряет уважение своих детей, если раскроет ужасную правду? Ей кажется, что ее положение безнадежно. Кто поверит ей? Она научилась искусно скрывать свои чувства, впрочем, также, как и синяки, и распухшие от слез глаза... Она приходит к выводу: "Это в основном моя вина!"

Даже когда кажется, что нет никакого выхода, Писание предлагает надежду. *"Господи! Ты слышишь желания смиренных; укрепи сердце их; открой ухо Твое, чтоб дать суд сироте и угнетенному, да не устрашает более человек на земле" (Псалом 9:38-39).* Без сомнения, акты насилия совершают и мужья, и жены. Но статистика говорит о том, что в области домашнего насилия в роли жертв в основном оказываются женщины. Жестокость и насилие над женщиной, женой, имеет долгую историю. Традиционно в обществе сложилось терпимое отношение к насилию в семье, но оскорбительное поведение всегда огорчает сердце Бога. Последствия злоупотребления насилием в семейных, наиболее скрытых от посторонних глаз, отношениях, огромны. Однако, Бог обещает быть рядом с жертвами, страдающими от рук насильников. *"Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет" (Псалом 33:19).*

Слово "издеваться" означает: причинять боль, плохо обращаться, совершать насилие, злоупотреблять или оскорблять. **Издевательство и насилие** - эти слова часто используются как синонимы, они как бы взаимозаменяемы, хотя слово насилие подразумевает перерастание издевательства во что-то более серьезное по своим последствиям и вводит элемент страха перед возможным вредом, ущербом, злом. Именно этот элемент страха позволяет определить, что мы имеем дело с насилием.

ДОМАШНЕЕ или СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ - юридический термин для описания физического насилия над супругом, детьми, членами семьи пожилого возраста, а также любых отношений в доме или семье, в которых присутствует физическое издевательство.

Б. Различные виды издевательства и насилия. Оскорбительное поведение может быть агрессивным или пассивным, а издевательство или насилие - физическим или психологическим, прямым или косвенным. Любое оскорбительное поведение, унижающее человеческое достоинство, независимо от способа, основано на желании наказать человека, властвовать над ним, контролировать и манипулировать им. *"Беззаконие составляете в сердце, кладете на весы злодеяния рук ваших на земле" (Псалом 57:3).*

Где же Бог? Как Он допускает это? Неужели Бог - только пассивный наблюдатель, который просто смотрит на то, как страдает невинный, а зло распространяется и ширится? Бог никогда не бывает равнодушным! Но тогда где же Небесный Отец? Где в этом море несправедливости найти Его? Бог там же, где Он был, когда Его Сын страдал на кресте. И Он заботится, оберегает и опекает нас! Когда вы из самой глубины вашего сердца взываете к Нему, призываете Его имя, Он отвечает вам с такой глубокой любовью и состраданием, подобных которым. вы не найдете ни у кого другого. *"Но послал горе, и помилует по великой благости Своей. Ибо Он не по изволению сердца Своего наказывает и огорчает сынов человеческих" (Плач Иеремии 3:32-33).* Бог ненавидит насилие и если насильники не изменятся, то будут истреблены. *(Малахия 2:16).* *"Господь испытывает праведного, а нечестивого и любящего насилие ненавидит душа Его" (Пс. 10:5). "И сказал [Господь] Бог Ною: конец всякой плоти пришел пред лице Мое, ибо земля наполнилась от них злодеяниями; и вот, Я истреблю их с земли" (Бытие 6:13). «Так говорит Господь Бог: довольно вам, князья Израилевы! отложите обиды и угнетения (в древнееврейском - насилие) и творите суд и правду, перестаньте вытеснять народ Мой из владения его, говорит Господь Бог" (Иезекиилъ 45:9).* Бог призывает нас помочь прекратить насилие. *"Да прекратится злоба нечестивых, а праведника подкрепи..." (Пс. 7:10)* Бог не сотворил нас марионетками. Мы все имеем свободную волю, чтобы делать свой выбор между добром и злом, хорошим и плохим. Мы не должны обвинять Бога за действия людей, выбирающих зло. Но Бог справедлив... и Он накажет тех, кто унижает и оскорбляет вас. Он накажет тех, кто издевается над вами. *"Ибо праведно пред Богом - оскорбляющим вас воздать скорбью" (2 Фессалон.1:6).* Сердце Бога - на стороне жертвы, и Он слышит плач тех, кто подвергся избиению или издевательству. *"Господи! Ты слышишь желания смиренных; укрепи сердце их; открой ухо Твое (в древнееврейском - к плачу их)" (Пс.9:31).* Бог спасает жертву издевательства и насилия. *"От коварства и насилия избавит души их, и драгоценна будет кровь их пред очами его" (Пс. 71:14).* Бог подтверждает ценность и значимость жертвы как личности. *"А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак, не бойтесь: вы дороже многих малых птиц" (Луки 12:7) ."Все сделал Господь ради Себя; и даже нечестивого блюдет на день бедствия" (Притчи 16:4).*

Этапы развития насилия. Насилие никогда не начинается с внезапной вспышки ярости. Оно подобно поезду, отправляющемуся со станции и постепенно набирающему ход. В поведении человека, склонного к насилию, есть определенные этапы, которые циклично повторяются, при этом поведение насильника становится все более и более жестоким. Члены его семьи, которые уже научились распознавать эти знаки, находятся под гнетом атмосферы ожидания насилия. К сожалению, природа насилия такова, что оно от раза к разу становится все более жестоким и опасным. Насилие крайне редко может быть остановлено без вмешательства со стороны, например, сотрудников милиции.

• **Стадия возмущения.** Эта начальная стадия характеризуется состоянием напряженности и беспокойства всех окружающих. Муж выражает свою внутреннюю неудовлетворенность и во всех своих проблемах обвиняет жену и детей. Пассивный психологический контроль на этом этапе поддерживается через прямое или косвенное (вербальное и эмоциональное) издевательство, создающее фон надвигающейся грозы. На этой стадии многие женщины принимают на себя ответственность за то, что их мужья чувствуют себя несчастными. Со временем они начинают подстраивать под них свое собственное поведение, пытаясь угодить мужу и тем самым уменьшить напряженность в доме. Однако, только Господь может изменить человека и обстоятельства жизни *(Притчи 5:21).* Для этой стадии характерно следующее поведение мужа: Задумчивость и раздражительность, ревность и подозрительность, использование молчания как средства наказания, отказ в эмоциональной поддержке, сознательное разрушение чувства самоуважения жены, использование саркастических замечаний, обвинения и угрозы, отказ в сексуальной близости, не дает жене спать, интенсивные допросы, пренебрежение семейными обязанностями.

• **Острая стадия.** Нараставшая напряженность получает полный выход. Жестокое поведение насильника вынуждает жертву звать на помощь других членов семьи, соседей, людей с улицы или полицию. Эта стадия агрессивного поведения длится недолго, но все чаще и чаще повторяется и становится все опаснее. *"Человек гневливый заводит ссору, и вспыльчивый много грешит" (Притчи 29:22).* Для этой стадии характерно следующее поведение мужа: толчки, тычки, пощечины, удары ногами, попытки удушения жертвы и т.п., разрушение и порча личного имущества, бросание и швыряние предметов, насильственное принуждение жены к половому акту, изолирование супруги или ограничение ее свободы передвижения, связывание или содержание жертвы на цепи, применение оружия.

• **Стадия оправдания.** Во время этого этапа насильник и тиран превращается в кающегося грешника. Жена успокаивается, видя мужа заботливым и любящим. В ней с новой силой вспыхивает надежда на изменение жизни и оживают ее глубочайшие желания и мечты о счастливом браке. Она прощает своего мужа и… все начинается сначала. Цикл воспроизводится вновь и вновь. Для этой стадии характерно следующее поведение мужа: оправдание, раскаяние, слезы, попытки примирения, обещания, подарки, временное принятие на себя семейных обязанностей.

Необходимо овладеть ситуацией. Жена никогда не должна чувствовать себя "причиной" оскорбительного, склонного к насилию поведения своего мужа. Только он один несет ответственность за свое обращение с ней. Но они оба привнесли в свой брак определенную эмоциональную недостаточность, которая и приводит к развитию нездоровых взаимоотношений. Для того, чтобы разорвать привычный круг, каждый из супругов должен изменить свое привычное отношение к другому и реакцию на его поведение. *"Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный" (Псалом 138:23-24).*

Почему муж ведет себя так? Он вырос в доме, где издевательство и насилие были нормой. В детстве его унижали, издевались над ним. Его не научили любить. В отсутствии или слабости своего чувства самоуважения, в своей низкой самооценке он винит жену, ревнует ее. Он верит, что издевательство подтверждает его власть, силу и превосходство над женой. Он хочет чувствовать свою значимость и контролировать жизнь своей жены, и боится потерять ее. Он неверно понимает библейский взгляд на подчинение и покорность. Он раздражается и злится, когда жена проявляет слабость. Он не может справиться со стрессом, этим проявляя свою незрелость. Он считает, что применение силы - это его "право" как мужа. Он рассматривает жену как свою собственность вместо того, чтобы видеть в ней личность.

Вопрос: Если грех передается от поколения к поколению, ведь человек повторяет модель воспитания и жизни своей семьи, в которой он вырос, как он может измениться?

Ответ: Евангелие от Матфея (12:34-35) говорит нам: "...От избытка сердца говорят уста. Добрый человек из доброго сокровища выносит доброе; а злой человек из злого сокровища выносит злое». Бог обещает, что тем, кто придет к Нему, будет дано новое сердце. *"И дам вам сердце новое, и дух новый дам вам; и возьму из плоти вашей сердце каменное, и дам вам сердце платяное" (Иезекиилъ 36:26).*

Б. Почему жена терпит мужа-тирана?

• Жена чувствует себя беспомощной, она не контролирует ситуацию. Она не знает, что не должна терпеть издевательства; веря, что это нормально, так и должно быть. У нее низкая самооценка. Муж манипулирует ею, угрожая совершить самоубийство, а она поддается этому манипулированию. Она верит, что может изменить своего мужа. Она неправильно воспринимает библейское понятие о подчинении и покорности. Она не знает, что имеет право на раздельное проживание, с целью изменить ситуацию и прийти к здоровым отношениям в своем браке. Жена винит во всем себя и верит, что заслуживает такого отношения. Она хочет сохранить имидж семьи, считая, что семейные проблемы - дело личное. Она считает, что для детей лучше иметь плохого отца, чем вообще его не иметь. Она боится, что одна не справится с финансовыми проблемами или находится в изоляции от людей, которые могли бы поддержать ее. Она боится остаться без мужа, жить одной, полагая, что муж и дети - это единственное, что у нее есть. Окружающие люди могут не поверить ей (если она оставит мужа) и решить, что она душевнобольная, невменяемая, и она боится этого. Она не знает, что существуют организации и службы, созданные для помощи таким, как она. Она доверяет мужу, когда он обещает, что насилие больше никогда не повторится.

Вопрос: Можно ли раздельное проживание мужа и жены считать оправданным с библейской точки зрения? **Ответ:** В Библии существует иерархия подчиненности. Главный авторитет и главная власть у Бога. В Писании есть случаи, когда Божьи люди покидали своих нечестивых руководителей. Библия говорит нам быть покорными властям, но в то же время, Давид спасался бегством от царя Саула... с Божьего благословения. И хотя Давид был одним из слуг Саула, но, когда действия Саула стали жестокими и насильственными, Давид сбежал. *(1 Царств 18:12; 19:10).*

Вопрос: В Библии говорится: "Жены, будьте покорны своим мужьям". Не противоречит ли мысль о том, что жена должна покинуть мужа, проявляющего насилие, учению Библии? **Ответ:** Библия говорит и о том, как быть жене, муж которой не контролирует свой гнев. Когда человек в опасности, временный уход от мужа, раздельное проживание, вполне допустимы. *"Не дружись с гневливым и не сообщайся с человеком вспыльчивым" (Притчи 22:24). Женщина должна знать, что даже если она потеряет своего* мужа, она никогда не потеряет любовь Бога к ней. Создатель обещал заботиться о ней и давать все необходимое для жизни. *(Исайя 54:5).*

Шаги к решению проблемы

"Доколе, Господи, будешь забывать меня вконец, доколе будешь скрывать лице Твое от меня? Доколе мне слагать советы в душе моей, скорбь в сердце моем день [и ночь]? Доколе врагу моему возноситься надо мною? Призри, услышь меня, Господи Боже мой! Просвети очи мои, да не усну я сном смертным; да не скажет враг мой: "я одолел его". Да не возрадуются гонители мои, если я поколеблюсь. Я же уповаю на милость Твою; сердце мое возрадуется о спасении Твоем; воспою Господу, облагодетельствовавшему меня" (Псалом 12:1-6).

Неправильное убеждение: Когда Иисус говорил: "Подставь другую щеку", Он имел в виду, что жены-христианки не должны сопротивляться насилию. **Правильное убеждение:** Рассмотрим контекст, в котором были сказаны эти слова Христа. Речь в отрывке шла об отказе от нанесения ответного удара, а

не о подчинении злу. "Подставить другую щеку" означает отказаться от мести, а не согласиться с насилием и издевательствами. (*Матфея 5:39-39).*

Неправильное убеждение: Так как Христос покорился насилию, то и женщина, если она хочет быть подобной Ему, должна также покоряться издевательствам и насилию.

Правильное убеждение: Если женщина хочет подражать Христу, она обратит внимание на то, что часто, когда враги Иисуса хотели навредить Ему, Он ускользал от них. Очевидно, что Иисус покорялся не всякому насилию. Когда пришло время искупить грех мира, Он, не имевший никакого греха, отдал Свою кровь в жертву, чтобы принести нам прощение и освобождение. Но Бог никогда не ставил перед женами задачи искупить грех своих мужей такой ценой! *"После сего Иисус ходил по Галилее, ибо по Иудее не хотел ходить, потому что Иудеи искали убить Его. Тогда опять искали схватить Его; но Он уклонился от рук их" (Иоанна 7:1; 10:39).*

Неправильное убеждение: Жена, которая подвергается насилию и издевательствам, должна рассматривать это как "крест", который она призвана нести. *"Тогда Иисус сказал ученикам Своим: если кто хочет идти за Мною, отвергнисъ себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною" (Матфея 16:24).*

Правильное убеждение: Разве где-нибудь Библия указывает, что крест - это инструмент физического или эмоционального страдания и боли, который предназначен только для жены? Из контекста этого стиха ясно, что Иисус говорил о кресте как символе смерти - смерти эгоистичной жизни, в центре которой собственное "Я" человека. Смысл его слов такой: для того, чтобы человеком мог править Господь, этот человек должен умереть для собственного эгоизма. И следующий стих подтверждает такое понимание креста: только распяв свое "Я", мы можем отдать свои жизни Богу. *"Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня, тот обретет ее" (Матфея 16:25).*

Неправильное убеждение: Жена не должна сопротивляться насилию и издевательствам своего мужа, потому что Библия говорит: "Муж - глава жены".

Правильное убеждение: Жена должна признавать главенство своего мужа, но Библия нигде не говорит, что она должна подчиняться насилию с его стороны. В Послании к Ефесянам (5:23) муж уподобляется Христу, а его жена - Церкви. Христос - Глава Церкви, "Его Тела". Ни одна голова не будет причинять вред своему телу - если только эта голова здорова, а не потеряла рассудок! Точно так же и муж, должен защищать свою жену и заботиться о ее жизненных нуждах. *"Потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви, и Он же Спаситель тела. Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя. Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь" (Ефесянам 5:23, 28-29).*

Вопрос: Что мне делать, если мой муж проявлял физическое насилие, и от страха за свою жизнь я ушла от него? Должна ли я требовать развода, или мне нужно вернуться к нему, если он пообещает, что изменится?

Ответ: Если ваш муж не совершает прелюбодеяния, у вас нет библейских оснований для развода. Тем не менее, если ваш муж не получил психологической помощи, в которой он нуждается, чтобы надлежащим образом справляться со своим гневом, вы не будете в безопасности в вашем доме. Ваша личная безопасность (а также и безопасность ваших детей) - самое важное. Вы можете продолжать жить раздельно, но при этом важно иметь стремление к примирению, тогда, когда ваш муж сможет по-настоящему измениться. *"Если же разведется, то должна оставаться безбрачною, или примириться с мужем своим, - и мужу не оставлять жены своей" (1 Коринфянам 7:11).*

У вас есть выбор. Оставаться с человеком, который издевается над вами, ожидая следующей вспышки его жестокости, это не единственная возможность. Как и в других сферах вашей жизни, здесь не существует лишь одного решения проблемы. На первом месте стоит вопрос о вашей безопасности, потому что до тех пор, пока вы не решите его, вы не сможете спокойно обдумать ваши дальнейшие действия. Вы должны знать, что у вас есть Бог, который не только наблюдает за вами, но и направит вас по верному пути. *"Ты покров мой: Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления. "Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою"" (Псалом 31:7-8).*

Подобно австралийскому страусу, который прячет свою голову в песок, скрываясь от возникшей опасности, вы можете отрицать очевидное. Отказываясь признать существующее положение, вы приуменьшаете его серьезность, пытаетесь найти оправдание и объяснение оскорбительному поведению мужа, а для этого даже обвиняете себя, думая: "Если бы я делала все правильно, он не вел бы себя таким образом... это все моя вина!" Вы можете решить быть "молчаливой страдалицей", "мученицей" и продолжать поддерживать и сохранять губительные для вас и детей взаимоотношения с мужем. Это опасный выбор. Чтобы выжить и уцелеть, вы должны делать все возможное для избежания столкновений с мужем, а это может привести к серьезным последствиям.

Брак только по названию. Вы подавляете свои чувства, отрицаете свой гнев и живете в так называемом эмоциональном разводе, разорвав все эмоциональные связи. Формально вы продолжаете поддерживать

отношения. Этот выбор также оставляет вас уязвимой для потенциальной опасности. Браки, в которых есть проблема насилия, не могут быть стабильными и крепкими. А разрушительное поведение насильника становится обычно более жестоким.
Если женщина решит найти другого мужа, воспользовавшись, к примеру, его изменой, чтобы получить любовь и поддержку, в которых она так нуждается, это не решит проблему. Пока она не разберется в психологических причинах насилия, особенностях мышления и действий людей, склонных к насилию и их жертв, - эта модель поведения будет вновь и вновь воспроизводиться в ее жизни. "Жертва" найдет себе в качестве мужа другого мучителя и истязателя.

Поэтому важнее установить границы в ваших отношениях и допускать со стороны мужа только то поведение, которое приемлемо для вас и не жестоко. Молитесь, чтобы Бог дал вам мудрости и мужества устоять и быть готовой к сопротивлению, которое непременно начнется, когда вы установите новые требования или условия для вашего мужа. "Крайние" меры - вы уезжаете на время, чтобы заставить мужа серьезно задуматься. Постарайтесь найти для себя специалиста-консультанта и потребуйте, чтобы ваш муж также обратился к специалисту за профессиональной помощью.

КАК УЗНАТЬ, ЧТО ВАШ МУЖ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ИЗМЕНИЛСЯ?

Привычная модель поведения человека, склонного к насилию, редко изменяется до тех пор, пока он не получит профессиональную помощь, пока не будут решены его внутренние проблемы. Иногда такой человек обращается к Господу и приходит к осознанию того, что его поведение было сосредоточено на угождении лишь себе одному. Тогда он просит Бога дать ему новое сердце и силу, чтобы измениться. Если ваш муж заверяет вас, что он уже изменился, вам нужна мудрость, чтобы распознать - так ли это? Или это изменение лишь временное, и он опять манипулирует вами? Вам надо понять - действительно ли он принимает на себя ответственность за свое собственное поведение. *"Когда* ***мудрость*** *войдет в сердце твое, и знание будет приятно душе твоей, тогда рассудительность* ***будет оберегать тебя, разум будет охранять тебя, дабы спасти тебя от пути злого, от человека, говорящего ложь"*** *(Притчи 2:10-12).* Задайте себе эти вопросы, ответив на них да или нет: Действительно ли я больше не испытываю страха, оставаясь с ним наедине? Научился ли он контролировать свой гнев? Уважает ли он мое право на собственное мнение? Может ли он выразить чувство гнева достойным образом: спокойно, без угроз и оскорблений? Проявляет ли он другие чувства по отношению ко мне, кроме гнева? Перестал ли он обвинять меня в своих проблемах? Чувствую ли я, что ко мне относятся с уважением? Проявляет ли он нежность, доброту, рассудительность и благоразумие? *"Также и вы, мужья, обращайтесь благоразумно с женами, как с немощнейшим сосудом, оказывая им честь, как сонаследницам благодатной жизни, дабы не было вам препятствия в молитвах" (1 Петра 3:7).*

Д. Измените ваши взгляды на жизнь. Начните устанавливать границы недостойному поведению.

1. Начните по-новому думать о себе, о Боге и о насилии *(Римлянам 12:2).*

2. Преодолейте страх перед неизвестным, доверьте Богу свое будущее. Вот стихи, которые будут для вас поддержкой, выучите их наизусть: *Псалом 33:5; Исайя 41:10; Второзаконие 31:8; Притчи 29:25; Псалом 117:6; Псалом 55:4.*

3. Последуйте указанию Библии: поставьте человека, склонного к насилию, перед ответственностью за его поступки. Что посеет человек, то и пожнет.

4. Поделитесь с другими вашими проблемами (с близкими друзьями, родными или знакомыми, которым вы доверяете). Они должны верить вам. Они должны пользоваться вашим доверием. Они не должны разглашать тайну вашего местонахождения в том случае, если вам придется покинуть свой дом. «*Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов" (Галатам 6:2).*

5. Вы должны смотреть на все с позиций библейских истин. Возрастайте в понимании того, какая покорность угодна Богу. *"Повинуясь друг другу в страхе Божием" (Еф. 5:21).*

6. Признайте свой гнев, научитесь прощать и практикуйте это в жизни. Признайте свою боль, свою обиду. Исповедайте ваш гнев. Сознательно выбирайте путь духовного исцеления и восстановления. *"Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы, им не осквернились многие" (Евреям 12:15).*

7. Измените ваше привычное отношение к проблеме насилия и реакцию на поведение мужа. Не проявляйте испуга, не думайте, что можете изменить его, это может только Бог. Не принимайте на себя ответственность за его поведение. Не скрывайте правду.

8. Определите для себя здоровые границы в ваших взаимоотношениях с мужем и обязательно стремитесь их придерживаться. Сообщите мужу об этом. Решите для себя, что вы будете делать, если он нарушит эти границы. Если он нарушил границы - следуйте своему плану. *"Гневливый пусть терпит наказание, потому что, если пощадишь его, придется тебе еще больше наказывать его" (Притчи 19:19).*

9. Позаботьтесь о своей личной безопасности и безопасности своих детей. У вас должен быть план действий. Вы должны заранее знать, куда пойдете в случае крайней необходимости. Обратитесь за помощью в церковь.

10. Осознайте ценность вашей личности в глазах Бога. Вы для Него - дорогое дитя.

Стратегия вашей безопасности.
В любое время со стороны вашего мужа могут возобновиться случаи грубого насилия . Если вы объявили мужу о границах и правилах в ваших взаимоотношениях или приняли решение покинуть его, это время будет особенно опасным для вас. Многие склонные к насилию мужья приходят в ярость, обнаружив, что в семейных отношениях происходят какие-то изменения, и они начинают терять контроль над вами и всеми домашними. Опаснее всего момент, когда муж неожиданно понимает, что его жена собирается оставить его. Мудрая жена заранее подготовится к худшему, она продумает безопасный план на случай поспешного бегства. *"Благоразумный видит беду и укрывается; а неопытные идут вперед и наказываются" (Притчи 27:12).*
Вопрос: Муж моей подруги продолжает издеваться над ней. Что еще она может предпринять, кроме ухода от него вместе с детьми?
Ответ: Прежде всего, жена, над которой издеваются и совершают насилие, должна обратиться к адвокату, чтобы узнать о своих правах и существующих законах, которые призваны обеспечить нормальную жизнь для нее и ее детей. Ей следует познакомиться с участковым милиционером, который обязательно должен знать о происходящем в этой семье. И, что очень важно, ей необходимо подавать официальные заявления о каждом факте издевательства и насилия со стороны мужа. Она не должна думать, что этим причиняет вред своему мужу. Поступая так, она защищает не только себя и своих детей, но и спасает личность своего мужа от окончательного разрушения. *"А обличающие будут любимы, и на них придет благословение" (Притчи 24:25). (1 Петра 2:13-14).*

Будьте здоровы!

НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ стали очень распространенными. Особенно часто они встречаются у женщин более старшего возраста, причем по ошибке их могут относить за счет других заболеваний. Напоминающая по форме бабочку, щитовидная железа расположена на шее, причем два ее "крылышка" охватывают трахею ниже адамового яблока. Ее можно рассматривать как регулятор обмена веществ. Железа вырабатывает два гормона,но главным образом - содержащий йод тироксин. Эти гормоны участвуют в регуляции сердечных сокращений, температуры тела, от них зависит, насколько быстро вы будете "сжигать" калории, с какой скоростью пища будет проходить по пищеварительному тракту и многое другое. В норме щитовидная железа вырабатывает такое количество гормонов, которое необходимо для полноценной жизнедеятельности организма. Но она может стать излишне активной и вырабатывать слишком много гормонов или меньше обычного. В любом из этих случаев ухудшается обмен веществ, происходит или ускорение, или замедление окислительных процессов. Большинство возникающих проблем связано с аутоиммунной реакцией. Иммунная система защищает организм от внедрившихся микробов. Однако при аутоиммунной реакции иммунная система начинает функционировать во вред организму. При гипотиреозе иммунная система вырабатывает антитела, которые атакуют и повреждают клетки щитовидной железы, что приводит к еще большему уменьшению количества вырабатываемых железой гормонов. При базедовой болезни, напротив, антитела прикрепляются к рецепторам клеток щитовидной железы и стимулируют выработку избыточного количества гормонов. И в том, и в другом случае происходит разбалансировка системы регуляции выработки энергии. К счастью, в обоих случаях лечение приносит хорошие результаты, если установлен диагноз.

ГИПОТИРЕОЗ: ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ЗАМЕДЛЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА
Женщина рассказывала, что у нее была сухая кожа, выпадение волос, она все время мерзла, чувствовала себя усталой и больной. »У меня оказался высокий уровень холестерина, болело в груди, я страдала от головокружений, дыхание было затруднено, сердцебиение учащенное. Кардиолог обнаружил у меня закупорку двух коронарных артерий. Мне сделали баллонную ангиопластику для улучшения кровоснабжения сердца. Я была уверена, что все мои проблемы исчезнут, - говорит она, - но боль в груди и другие неприятные ощущения остались. Мне требовались огромные усилия, чтобы просто встать утром с кровати. Шли месяцы, мне становилось все хуже, и я решила, что я умираю" Многие симптомы настолько неспецифичны, что могут быть приписаны целому ряду других заболеваний. Например, эти симптомы сходны с развивающимися в результате старения организма, именно поэтому они часто неправильно оцениваются врачами. Сами женщины часто обманываются, потому что симптомы обычно нарастают постепенно, в течение месяцев и лет. Пониженная активность щитовидной железы может вызывать ригидность мышц, мышечные боли и судороги. Эти симптомы часто остаются незамеченными. Установить гипотиреоз несложно, если выполнить несколько простых ана-
лизов крови, наиболее важные из которых - измерение уровня тиреостимулирующего гормона (тироксина) в крови. Если он выше обычного, то врач назначает искусственный тироксин, чтобы компенсировать ослабление функции щитовидной железы. Врачи знают, что реакция на лечение в этом случае просто потрясающая, у каждой десятой женщины старше 40 лет функция щитовидной железы в какой-то степени ослаблена. Так как у женщин заболевания щитовидной железы
встречаются в четыре раза чаще, чем у мужчин, многие специалисты реко мендуют одновременно с гинекологическим обследованием производить обследование состояния щитовидной железы.

ГИПЕРТИРЕОЗ: ВСЕ УСКОРЯЕТСЯ

Диагностировать повышенную активность щитовидной железы легче, чем гипотериоз, потому что симптомы слишком очевидны. При гипертиреозе щитовидные железы выбрасывают избыточное количество гормонов, которые подстегивают обмен веществ.

Самое распространенное проявление гипертиреоза - базедова болезнь. Она дает такие разнообразные симптомы, как частый жидкий стул, повышенная чувствительность к теплу, выпуклые глаза (в результате утолщения определенных тканей позади глазного яблока), сильная потливость, потеря веса, утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, нервозность, расстройства сна и дрожание рук. Еще один симптом - сильное сердцебиение в состоянии покоя - особенно опасен. У людей с болезнью сердца он может усиливать боли в груди и даже приводить к сердечным приступам. Если не лечиться, исход может быть смертельным.

Чтобы диагностировать базедову болезнь, требуется сделать несколько анализов крови. Существуют три метода лечения: лекарственные средства, радиоактивный йод и хирургическое вмешательство.

Лекарства принимаются не только для того, чтобы прекратить избыточную выработку гормонов, но с целью вызвать ремиссию. Однако в большинстве случаев у взрослых длительной ремиссии достичь не удается, и на следующем этапе применяют терапию с использованием радиоактивного йода - "атомный коктейль", принимаемый через рот. Вырабатывающие гормоны клетки щитовидной железы поглощают йод и погибают под действием радиоактивности. В результате щитовидная железа вырабатывает меньшее количество гормонов. Если существуют причины, не позволяющие использовать радиоактивный йод, хирургическим путем удаляют часть железы. Пусть вас не удивляет, но радиоактивный йод используют для лечения гипертиреоза более 50 лет. Медики считают, что этот метод лечения безо-пасен - побочные эффекты незначительны. После лечения радиоактивным йодом работу щитовидной железы можно скорректировать ежедневным приемом гормона, как в случае гипертиреоза. В обоих случаях достаточно каждый день принимать по одной таблетке, причем таблетки эти дешевые.

До начала лечения у меня едва хватало сил ходить на работу, - вспоминает одна больная, - не говоря уже о домашних делах. И я всегда была на грани срыва - вы знаете, такая нервная, взвинченная. После терапии с использованием радиоактивного йода я сразу же начала поправляться. Но прошел год или больше года, пока доза гормона была отрегулирована и я почувствовала, что полностью вернулась в нормальное состояние".

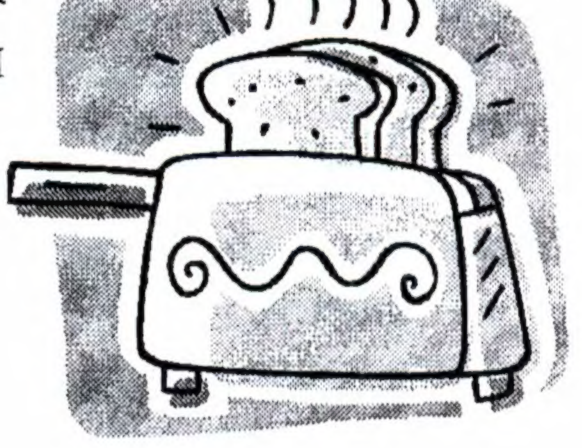
Игра "Сделай, как я"
развивает двигательную память ребенка.

Ход игры:

1 этап. Вам необходимо встать за спиной ребенка и проделать несколько движений с телом ребенка /поднять руки, развести в стороны, отставить правую ногу в сторону и т. д. /, а потом ребенка просят повторить эти движения.
2 этап. Вы делаете несколько движений, ребенок повторяет, потом делает сам.
3 этап. Взрослый показываются несколько движений / наклон, хлопок, прыжок и т. д./ ребенок смотрит, потом повторяет сам. Маленькие дети могут повторять движения в зеркальном отображении.

ВКУСНЯТИНА.

Наша семья любит гороховый суп с сухариками, но их можно добавлять и в другие супы. Нарезать белый или лучше ржаной хлеб мелкими кубиками, разложить. Когда подсохнет, выложить на сковороду, в которую налить несколько ложек масла и поджарить, помешивая, чтобы подрумянились. В горячие сухари добавить толченый чеснок, специи типа «хмели-сунели», молотые базилик, др. травы, которые вам нравятся, можно посолить по вкусу. Попробуйте добавить такие сухарики в гречневую кашу.



ПИШИТЕ НАМ ПО АДРЕСУ: **г. Кокшетау, ул. С. Ковалевской, 5.**
Можно оформить подписку **т. (3162) 26 40 75 Галисламовой А.**
у вашего служителя **г. Астана, ул. Герцена, 113. (3172) 31 30 45**
Козловой Е.